

ПРЕСС · КЛУБ

ЭКО-ПРЕСС-КЛУБ — НОВАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Это независимое объединение журналистов и ученых-специалистов в области охраны природы, защиты и самозащиты человека от вредных факторов окружающей среды, его духовного и физического возрождения. ЭКО-ПРЕСС-КЛУБ борется против экологического невежества — за рачительное хозяйствование и здоровый образ жизни.

НЕВЕЖЕСТВО УБИВАЕТ!

Так же, как и вы, мы едим ядовитую пищу, пьем мертвую воду, дышим отравленным воздухом, ходим по изгаженной земле.

Так же, как и вы, мы ищем выход из тупика — выход для каждого, а не только для «спецтепличной» элиты. Находки ЭКО-ПРЕСС-КЛУБа — это ваши находки, знания ЭКО-ПРЕСС-КЛУБа — это ваши знания.

ВАШИ ЗНАНИЯ — ЭТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЭКО-ПРЕСС-КЛУБ: — издает разнообразную печатную продукцию;
— устраивает выставки, конкурсы, лотереи, видеосеансы, лекции и консультации ведущих экологов, медиков, психологов и других специалистов;
— помогает найти друзей, единомышленников и деловых партнеров как в СССР, так и за рубежом;
— пропагандирует в средствах массовой информации самые здравые идеи, лучшие методики и проекты, экологически чистую продукцию, а также участвует в реализации этих идей и продукции;
— оказывает содействие в приобретении коллективных и индивидуальных средств экологического контроля;
— помогает укрепить ваше здоровье средствами современной и так называемой «народной медицины».

*С предложениями обращаться по адресу: 113184, Москва, а.я. 22. ЭКО-ПРЕСС-КЛУБ.*

# ОТ СТА НЕДУГ

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА: СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Рис. 1

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА: СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

А. АСТАПЕНКО А. КАПКОВ

# ОТ СТА НЕДУГ

СОДЕРЖАНИЕ


Слово от авторов . . . . . . . . . . . . 2
Простейший ингалятор . . . . . . . . . 3
Ингалятор универсальный . . . . . . . 4
Лечим «лихорадку» . . . . . . . . . . . 4
И язву можно победить . . . . . . . . . 5
Радикулит отступает . . . . . . . . . . 6
Раскалывается голова . . . . . . . . . 7
Многоликая крапива . . . . . . . . . . 8
Заболело горло . . . . . . . . . . . . 17
Вместо йода — зеленый лист . . . . . 18
Зарастить переломы . . . . . . . . . . 19
Малина против гриппа . . . . . . . . . 20
Прическа с ароматом трав . . . . . . . 20
Свести коросту — прожить лет до ста . 21
Косметика наших бабушек . . . . . . . 22
Свойства некоторых лекарственных растений . . . . . . . . 23


Авторы перечисляют часть гонорара в фонд помощи детям Чернобыля

Москва 1990 г.

## *СЛОВО ОТ АВТОРОВ*

*В пору, когда в ходу были домашние травники и лечебники, наши прабабушки открывали старинные книги и, полистав пожелтевшие страницы, находили нужные рецепты от хворей. Сейчас почти все это забыто. Никто уже не лечит ангину сельдереем, гипертонию — свеклой, не снимает пижмой ипохондрию, не поднимает мелиссой настроение.*

*Казалось бы, времена пространных вертоградов, как называли в старину лечебники, отошли навсегда. И все же... При сегодняшнем размахе садоводства и огородничества, когда началось повальное увлечение так называемыми "нетрадиционными" (а точнее сказать — самыми что ни на есть традиционными) методами врачевания, многие вспомнили, что и бабушкины рецепты — не одно сплошное суеверие, и что чашка душистого настоя или отвара может пойти на доброе здоровье. Поэтому нынче народная медицина переживает второе рождение. И у нас на слуху присказки и присловья, что "лук — от ста недуг", что "девясил даст девять сил", "что "короставник коросту (кожную болезнь) остановит". Зверобой так вообще прозвали русским бальзамом от 99 хворей. А сколько простых и полезных трав, в одном имени которых отразилась польза, приходится "открывать" заново. Ведь оказывается, название растения сныть происходит от старинного русского слова "снедь", борщевик получил свое название от борща. И еще в Домострое написано: "А возле тына, около всего огорода борщу сеют, — где крапива растет, — и с весны его варят про себя много... и до осени борщ режут".*

*Быть может, когда-то и этот рецепт вспомнят диетологи и медики. Однако сегодня ясно: народная медицина все больше входит в быт, изменяя наши взгляды на собственное здоровье и образ жизни. Поэтому, чтобы нетрадиционное врачевание не превратилось лишь в модное поветрие, мы решили из всего необъятного кладезя народных средств выбрать наиболее простые, доступные и эффективные и самое главное — проверенные как многовековой практикой, так и официальной медициной и последними научными исследованиями. Рассказано также о наиболее часто встречаемых недугах — радикулите, ангине, гриппе, переломах, головной боли и т.д. И хотя с помощью такого своеобразного домашнего лечебника не одолеть все болезни, все же надеемся, что он сможет пригодиться для дома, для семьи.*

*БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!*

© ЭКО-ПРЕСС-КЛУБ, 1990 г.
© Издательство «Московская правда», 1990 г.

Подписано в печать 10.07.90. Формат 60x90/16. Гарнитура таймс.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1+0,5 цв. вкл. Зак. 2620.
Тираж 1000000 экз. (1-й завод 200000 экз.) Цена 2 р. 20 к.
Отпечатано в Ордена «Знак Почета» типографии издательства «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, улица 1905 года, 7.



## ПРОСТЕЙШИЙ ИНГАЛЯТОР

Острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) каждую зиму и весну болеют миллионы людей. А традиционные лекарства зачастую "пасуют" даже перед пресловутым кашлем... И тем не менее выход есть!

Простейший прибор окажется вашим верным помощником при лечении как острых, так и хронических заболеваний дыхательных путей. Для этого потребуется лишь небольшой заварной чайник (эмалированный или фарфоровый), отрезок бинта или марли, терка и фитонцидосодержащие растительные вещества: лук, чеснок, редька, хрен, почки тополя и сосны, хвоя сосны, может пригодиться и бальзам "Золотая звезда".

Приготовьте бинт или марлю размером 10 x 40 см. Натрите на терке несколько (3-8 шт.) долек чеснока и немедля, чтобы не улетучились фитонциды, смажьте кашицей всю поверхность бинта. Затем быстро опустите бинт на дно пустого чайника и закройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите иоздри носа пальцами и медленно вдыхайте чесночный "аромат" в течение 8-10 минут. Выдохи делайте через нос, в чайник выдыхаемый воздух попадать не должен *(см. рис. 1)*.

Очень скоро вы убедитесь в эффективности этой незамысловатой процедуры. При повторных ингаляциях потребуется новый отрезок бинта и свежая порция фитонцидной кашицы. Естественно, чайник должен быть чистым и сухим.

Если вы будете настойчивы и проделаете 5-6 ингаляций за день, отсупят такие изнурительные недуги, как насморк, кашель, ангина, бронхит и даже пневмония. "Пахучее" вещество подбирайте индивидуально, по возможности меняйте. Многим при ангине помогут фитонциды лука, а чеснок более эффективен при заболеваниях легких. Редька и хрен — универсальные целители — показаны почти всем. Зато измельченные в ступке почки или хвоя, обладая сильными бактерицидными свойствами, могут и усугубить состояние больных с наклонностями к аллергии.

Если под рукой нет растений, попробуйте вдыхать пары эфирных масел бальзама "Золотая звезда". Для этого слегка смажьте бальзамом кусочек бинта и положите его на дно чайника...

## ИНГАЛЯТОР УНИВЕРСАЛЬНЫЙ – ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

К сожалению, такого простого приспособления вы не найдете в аптеках и на прилавках магазинов. А иметь его желательно в каждой семье. Поэтому придется запастись баночкой из-под майонеза, пластмассовой крышкой. Потребуются еще две силиконовые, резиновые или толстостенные полихлорвиниловые трубочки диаметром около 10 мм. В крышке проделайте два отверстия так, чтобы трубочки без зазора фиксировались в них. Закройте баночку доработанной вами крышкой. Нижний конец короткой (12 см) трубочки срежьте под углом 45° и опустите через крышку до дна баночки. Вторую трубочку длиной 40 см. "утопите" в крышку всего на 1 см. Через нее вы будете вдыхать пары лекарственных веществ *(см. рис. 2)*.

Ингалятор готов! Универсальность его в том, что в баночку можно класть бинт, пропитанный кашицей чеснока, как в чайник, а можно заполнить баночку наполовину отваром пахучих лекарственных трав (мяты, эвкалипта, ромашки, шалфея, чабреца и т.п.) или слабым раствором бальзама "Золотая звезда" — капельку бальзама велчиной со спичечную головку растворить в воде. Если нет бальзама, можно растворить таблетку валидола; оказывается, ментол — основной компонент валидола — в парообразном состоянии тоже грозное "оружие" для многих вирусов. При "сухом горле" в отвар или в раствор желательно добавить несколько капель глицерина или растительного масла. Температура смеси должна быть в пределах 45-55°С, это резко повысит целебный эффект. Чтобы обеспечить такую температуру, придется опустить ингалятор в кастрюлю с водой, нагретой до 70°С.

При вдыхании воздуха через трубочку в ингаляторе возникает разряжение. Воздух, входящий через короткую трубочку в горячий отвар, превращается в мириады пузырьков, обогащенных эфирными маслами, губительными для вирусов. Вдыхать нагретые пары надо ртом, а выдох делать через нос, иначе отвар "убежит" из ингалятора в кастрюлю. Кстати, воду в кастрюле можно подогревать обыкновенным бытовым кипятильником мощностью 300-500 ватт, периодически включая его в сеть.

## ЛЕЧИМ "ЛИХОРАДКУ"

Герпес, в простонародье называемый "лихорадкой" на губах, — широко распространенная хроническая инфекция. Ее проявления чаще наблюдаются на коже и слизистых оболочках. Герпес с трудом поддается излечению даже самыми современными методами с использованием интерферона, вакцин и химиотерапии. Да и в аптеках не всегда бывают эти препараты. И тем не менее выход есть... *(см. рис. 3)*.

Возьмите половину листа немелованной белой бумаги, сверните его конусом. Поставьте конус основанием на чистую тарелку, а ее в свою очередь опустите в эмалированную раковину или ванну. Обеспечьте полную пожарную безопасность процедуры, так как бумажный конус придется сжечь. Для этого поднесите спичку к его вершиие и когда конус сгорит наполовину, его надо опрокинуть с тарелки в раковину. На холодной поверхности тарелки вы увидите сконденсировавшуюся живичную смолу (бальзам) залотистого цвета, которую надо быстро снять пальцем и смазать только пораженный участок кожи. Этот бальзам и поможет вам сократить в несколько раз сроки и частоту герпетических высыпаний. Если вы успеете сделать процедуру в самом начале заболевания, то герпес может вообще не перейти в активную фазу.

* * *

Если герпес застал Вас врасплох, например, в пути, можете воспользоваться сердечным препаратом — валокардином (производство ГДР). Достаточно смочить высыпания на слизистой несколько раз в течение дня, и герпес пойдет на убыль.

Жители сельской местности и владельцы дач, страдающие герпесом, могут воспользоваться для лечения ветками малины. Их надо срезать, промыть кипяченой водой и порезать на кусочки длиной 1-2 см. Разжевывать во рту до кашицеобразного состояния. Эту кашицу прикладывать к пораженному месту. В малиновых ветках круглогодично содержатся полифенольные вещества, подавляющие вирусы.

## И ЯЗВУ МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Язва желудка и 12-перстной кишки — распространенные трудноизлечимые заболевания, а современные лекарства зачастую не гарантируют от периодических обострений.

Не отчаивайтесь! Эффективным средством располагает каждый желающий выздороветь. Возьмите картофель хорошего качества с собственного огорода или с рынка, тщательно вымойте с помощью мягкой щетки в проточной воде, затем в кипяченой. Натрите на пластмассовой терке 2-3 картофелины с кожурой, отожмите сок через несколько слоев марли. Половину стакана свежего сырого сока выпейте за 20-30 минут до еды. И так два раза в день в течение 2-х недель. После двухнедельного перерыва можете провести повторный курс лечения *(см. рис. 4)*.

Уже к концу второй недели вас перестанут беспокоить изжога, боли, тошнота и отрыжка, нормализуется кислотность желудочного сока. А после повторного курса у большинства боль-

ных язва исчезает, что подтверждается многолетним опытом. И лишь некоторым легко возбудимым больным и заядлым курильщикам придется для профилактики пить картофельный сок неоднократно в осенне-весенние периоды обострения болезни.

Эффект исцеления кроется в кладовой биологически активных веществ, которые концентрируются под кожурой в поверхностном слое сырого картофеля.

Начинайте лечение с приема столовой ложки свежего сока, если вам трудно усваивать сразу рекомендуемую дозу.

* * *

В рецептах против язвы желудка можно выделить два компонента. Во-первых, в сборах из 5-7 трав применяются общие противоязвенные лекарства, такие как календула, тысячелистник, сушеница топянная, жабник, ромашка. Во-вторых, к общим противоязвенным лекарствам добавляются средства, способствующие понижению, либо повышению кислотности желудка.

Травы, снижающие кислотность и нормализующие ее: аир, бадан, вероника, иван-чай, облепиха.

Травы, повышающие кислотность: подорожник, полынь горькая, вахта трилистая, лапчатка, валериана, кровохлебка.

Ко всем сборам из 5-7 трав целесообразно добавлять плоды шиповника, корень солодки голой.

## РАДИКУЛИТ ОТСТУПАЕТ

Остеохондроз поясничного отдела позвоночника в простонародье именуют радикулитом. Но, как ни назови недуг, от этого не легче. Хронические формы радикулита очень болезненны, сковывают движения, приносят массу неудобств. Как помочь беде? Попробуйте последовать нашим советам *(см. рис. 5)*.

Вырежьте из липы или клена дощечку размерами 80 x 130 x 10 мм, округлите острые грани наждачной бумагой. Тонким сверлом (можно воспользоваться сломанной швейной иглой подходящего диаметра) просверлите вертикальные отверстия в шахматном порядке на расстоянии 5-8 мм друг от друга. В эти отверстия забейте до конца, одинаковые по длине (14 мм) "посылочные" гвозди. Дважды прогрунтуйте конструкцию натуральной олифой. Так вы получите простейший игольчатый иппликатор из дерева и... железа. В чем секрет такой конструкции? Вероятно в том, что собственная резонансная частота колебаний атомов железа в гвоздях совпадает с частотй колебаний атомов железа в эритроцитах крови. Тем этот, казалось бы, простой иппликатор и ценен.

Остриями гвоздей прижмите доцечку к чистой коже в очаге поражения. Величину надавливания регулируйте индивидуально.



Если на гвоздях обнаружатся острые заусенцы, слегка притупите их мелкой шкуркой. Сначала иппликатор может причинить боль, особенно в положении лежа на спине. Но болевые ощущения быстро сменятся приливом теплоты и уменьшением внутренних болей. Получасового сеанса вполне достаточно для одной процедуры. Помните, что иппликатор предназначен для индивидуального пользования и должен быть чистым. Для этого его необходимо до и после применения протирать одеколоном или спиртом.

* * *

Больным с большим "стажем" заболевания рекомендуем компрессы из... теста. На пергаментную бумагу положите слой ржаного теста, приготовленного на дрожжах или опаре, и покройте его марлей. Чайную ложку очищенного скипидара втирайте в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Положите тесто марлевым "покрывалом" к телу и накройте тесто толстым слоем ваты.

Длительность процедуры около 40-50 мин. Делайте такие компрессы через день. Остатки теста, прилипшие к телу, смывать не рекомендуется. Если появится ожог кожи, процедуры следует временно прекратить, а затем продолжить, уменьшив их длительность. Всего на курс достаточно трех-пяти таких процедур.

## ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА. . .

...это зачастую результат отклонения от нормы артериального давления крови. При повышении давления боль локализуется в затылочной части головы, а при его понижении болевые ощущения чаще отмечаются в лобно-височной области. От такой головной боли можно избавиться приемом традиционных таблеток — анальгина, аскофена, амидопирина, но причина возникновения боли не будет устранена.

Поэтому лучше воспользоваться приемами древних китайских мудрецов. Для этого потребуется вьетнамский бальзам "Золотая звезда" или перцовый пластырь, квадратики лейкопластыря 10 x 10 мм и остро заточенная спичка. По приведенным рисункам вы легко найдете на руках биологически активные точки: хэ-гу (№ 1) — общеукрепляющие, нэй-гуань (№ 2) — от гипертонии и вай-гуань (№ 3) — от гипотонии. Их легко обнаружить по максимуму болевых ощущений при надавливании пальцем. Но можно найти координаты точек более точно *(см. рис. 6)*.

Прижмите большой палец к указательному и от конца кожной складки между пальцами на тыльной стороне ладони отложите отрезок длиной 8-10 мм влево на левой руке и вправо на правой — и вы обнаружите точки № 1.

Точки № 2 расположены на средней линии предплечья со стороны ладони на расстоянии А, равном ширине трех пальцев от луче-запястной складки.

Точки № 3 расположены на тыльной стороне предплечья на расстоянии А, равном ширине трех пальцев от лучезапястной складки.

Лицам со склонностью к повышению артериального давления останется нанести на точки № 1 и 2 с помощью спички каплю бальзама величиной не более зернышка пшена. Сверху на точки наложите квадратики из пластыря. Гипотоникам рекомендуем проделать аналогичные операции с биологически активными точками № 1 и 3.

Через 15-25 мин, как правило, головная боль исчезает за счет частичной или полной нормализации артериального давления. Не позже чем через 30 минут необходимо снять лейкопластырь. Если боль не исчезла, значит она вызвана другими причинами. В этом случае квалифицированные рекомендации вы сможете получить у лечащего врача.

Чтобы получить устойчивый эффект исцеления, вышеупомянутые процедуры необходимо проводить курсами от 5 до 12 дней с перерывом 1-1,5 месяца.

Метод противопоказан лишь лицам, у которых бальзам вызывает кожные аллергические реакции. Им мы советуем наклеивать на активные точки кусочки перцового пластыря размером не более копеечной монеты.

## МНОГОЛИКАЯ КРАПИВА

В народе ее зовут "огонь-трава". И насчет огня все правильно. Недаром в тибетских трактатах так и сказано — согревающее. Порошком из корней крапивы раньше пользовались для согревания и растирания обмороженной кожи. И до сего дня обжаренными в сахаре корнями лечат простуду и кашель.

Но откуда берется столь сильный "растительный огонь"? Об этом можно прочитать в любом справочнике по растениям. Оказывается, острые стрекающие волоски крапивы несут в своих кремниевых столбиках изрядную дозу жгучей муравьиной кислоты. И не только. Есть в наборе таких одноразовых микрошприцев и ценные амины, и вещества типа нейрорегуляторов, и ответственный за воспалительную реакцию гистамин.

Целая аптека в одном растении. Оно обладает кровоостанавливающим, укрепляющим действием, помогает при болезнях печени, суставном ревматизме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря. Сок свежей травы гонит камни из желчного пузыря, помогает при болезиях легких, параличах. Поэтому, наверное, горячие сторонники крапивы и назвали ее панацеей XX века. Общеизвестный способ ее употребления — одну-две чайные ложки на стакан кипятка. И бояться, что она может повысить свертываемость крови, не надо. Частый ее прием малыми дозами полностью нормализует кровесвертывающий фактор.



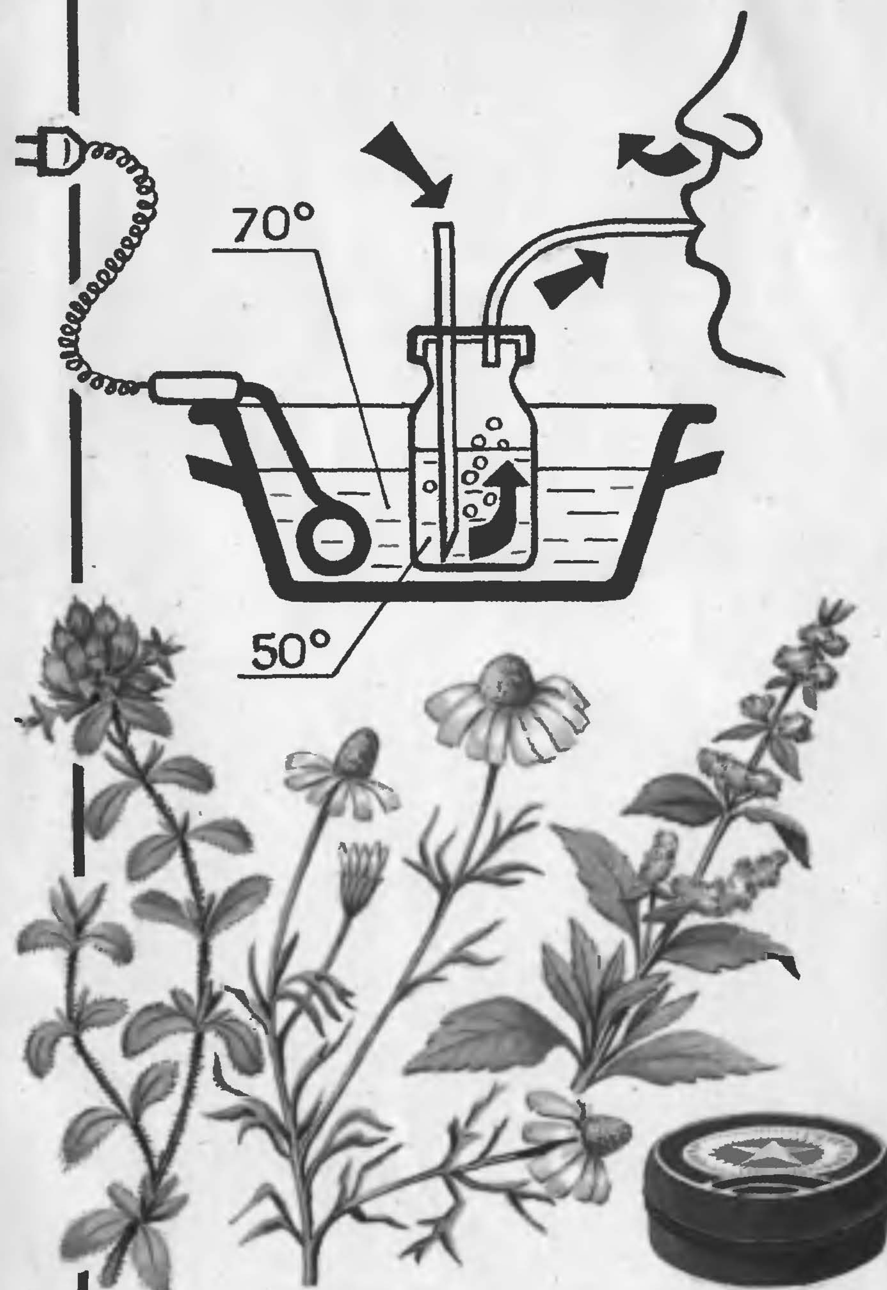



Рис. 2

2 — 2620




Рис. 3





Рис. 4

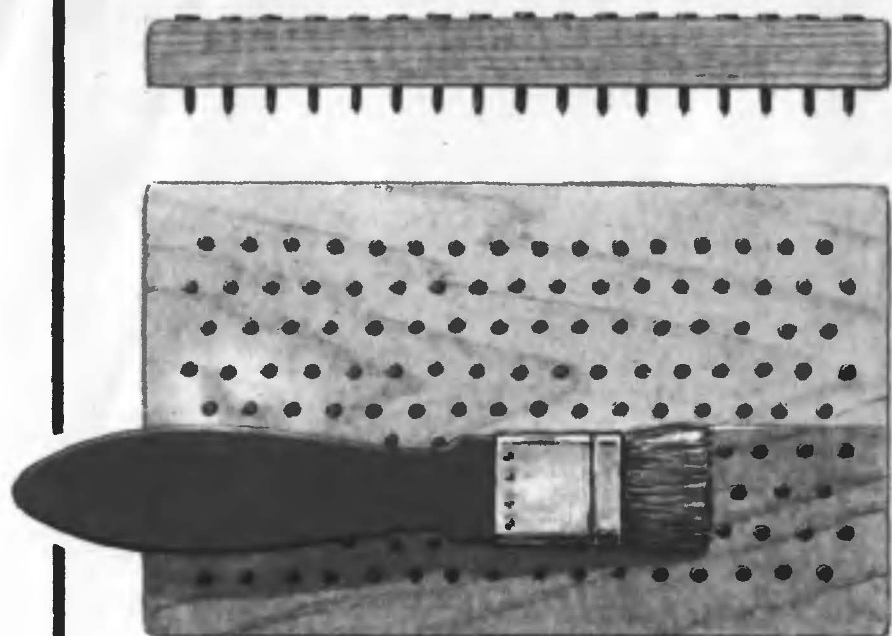





Рис. 5

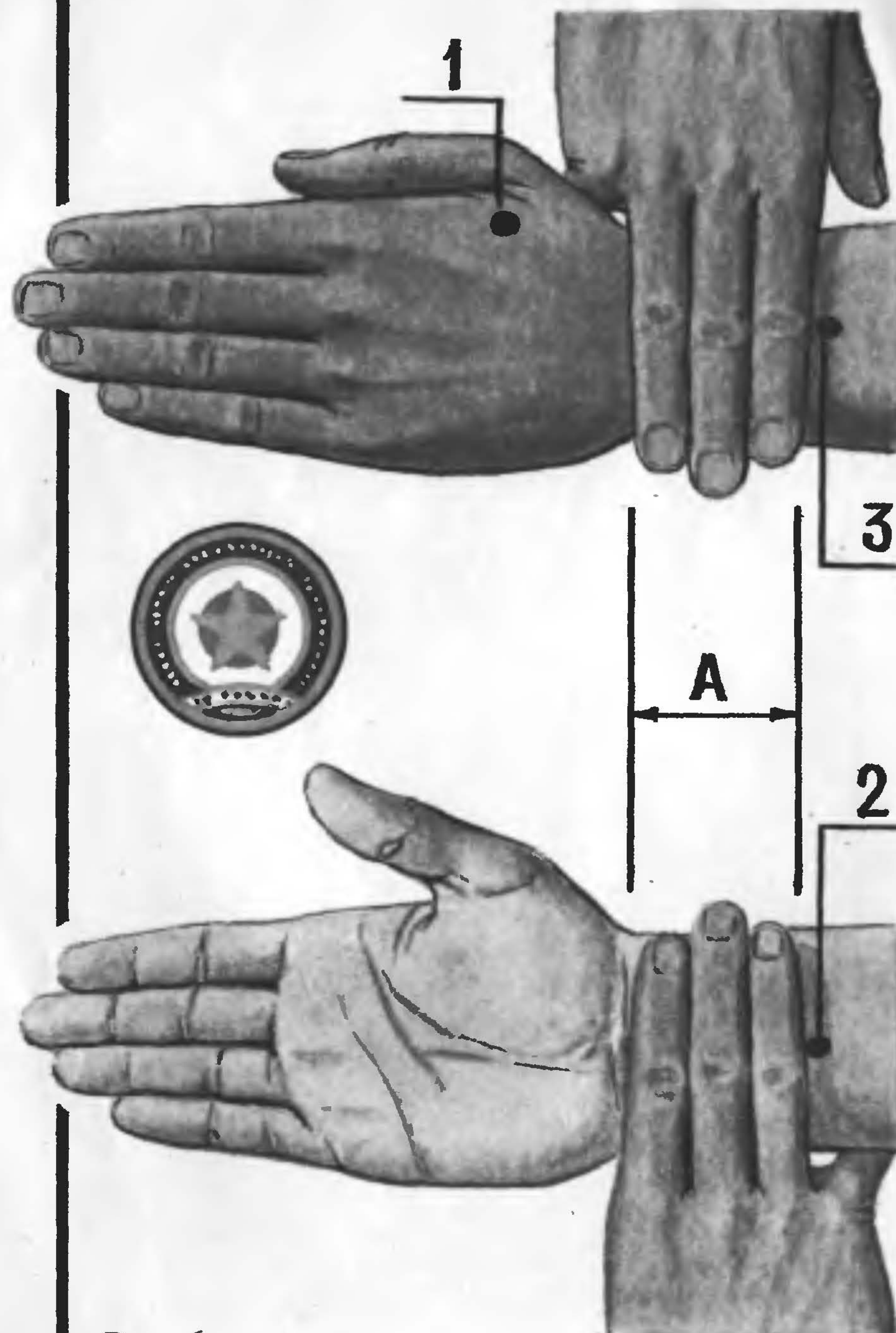


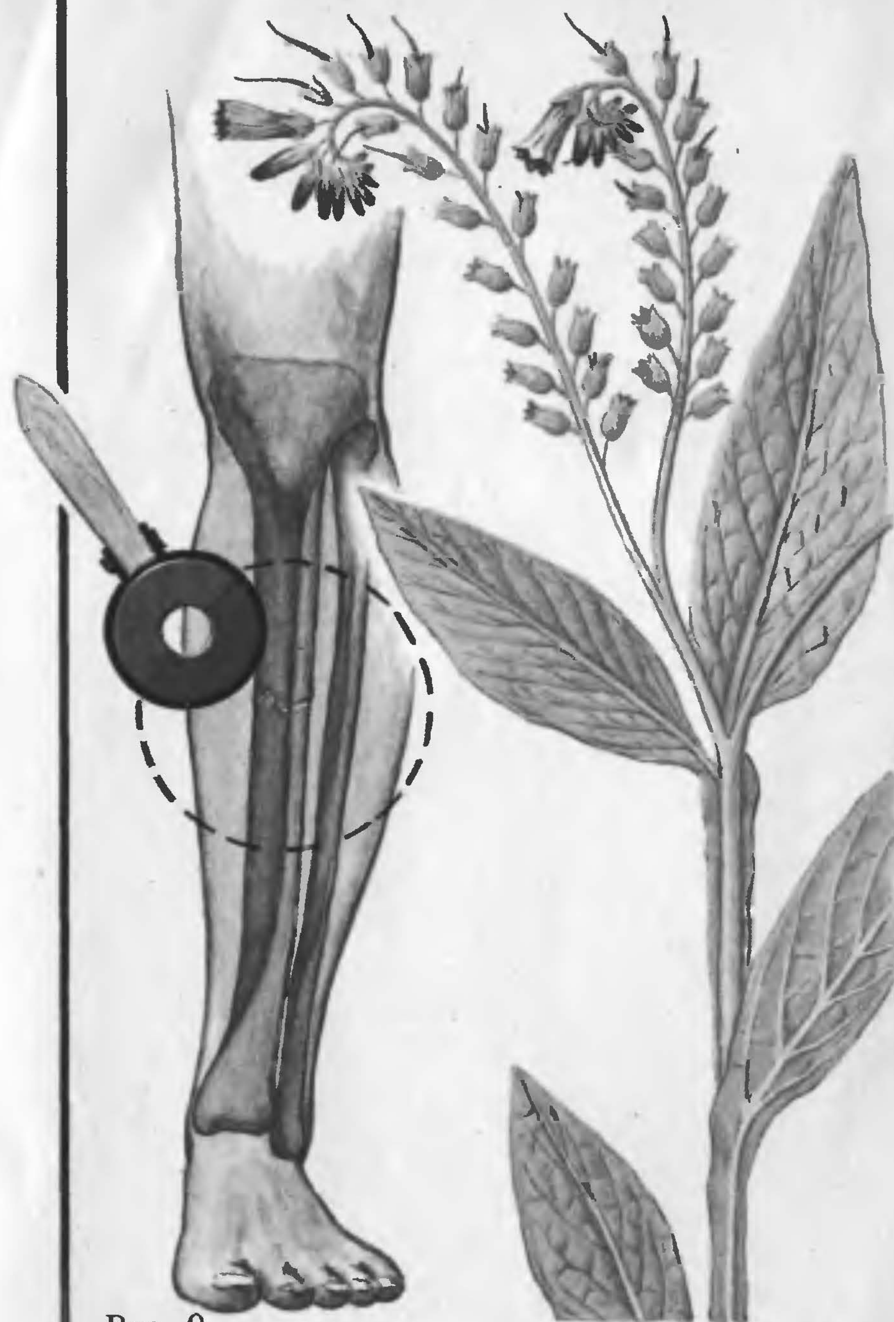

Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8


Рис. 9

Известен также способ лечения артритов и ревматизма — хлестать свежей крапивой колени, стопы, руки. Но можно обойтись и без этого, если для той же цели принимать гомеопатические крапивные шарики. Укрощенная "огонь-трава" действует нисколько не хуже.

Есть у крапивы и другие показания. Аллергическая крапивница, разные авитаминозы, раннее поседение. Отвары и настои при этом пьют и умываются ими. А при вегетарианской, нежирной диете такое применение крапивы поможет и от тромбофлебитов вылечиться. Вот такая она, известная всем трава!

## ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО

Если это случилось или если Вы страдаете ангинами, фарингитами, ларингитами, то не спешите махнуть рукой на эти, по мнению некоторых, безобидные и сами собой проходящие болезни. Мнение это неверно и вредно: хронические и вяло текущие формы таких заболеваний могут вызвать осложнения, и довольно неприятные, например, ревматизм или различные сердечные недуги. Значит, лечить горло всегда необходимо. Но как лучше всего это делать с помощью доступных, "домашних" средств?

Рекомендации несложны. И напоминаем, что вполне возможно для этого воспользоваться ингаляторами, рекомендованными нами в начале сборника. Но это, естественно, не единственное средство. И среди них особо эффективными могут быть полоскания из целебных растений, а также прием настоев и отваров из трав. Вот несколько простых и достаточно эффективных рецептов народной медицины, которые по свидетельствам травознаев могут навсегда избавить от ангин *(см. рис. 7)*.

Полоскания. Календула (цветы), трава горькой полыни и листья подорожника берутся в равных частях. К ним можно добавить 1 часть корня солодки и 1 часть корня горца змеиного. Если последних двух средств нет, можно обойтись и без них. Из этой смеси готовится отвар из расчета 1 столовая ложка на стакан воды. 10-15 мин. кипятить на слабом огне, или лучше на водяной бане. Дать настояться, процедить. Полоскание готово. Использовать его лучше в теплом виде через каждые два часа. Эту же смесь можно принимать и внутрь по столовой ложке 3-4 раза в день.

Очень хорошо помогает полоскание свежим свекольным соком. На стакан сока можно добавить чайную ложку 1%-го раствора столового уксуса. Лечебное действие этой смеси основано на адсорбирующем и бактерицидном свойстве красящего пигмента свеклы по отношению к вирусам и бактериям. Также эффективным может быть отвар для полосканий из сосновых или березовых почек, соцветий ромашки или из смеси равных частей ивовой коры и ольховых соплодий.

А вот рецепт из старинного лечебника о применении против ангины капусты: ''Если который человек голосом сиповат, то возьми капустный лист, истолки его и смешай с медом пресным и пей на тощее сердце. С того голос очистится''.

Простейшие отвары при ангинах для приема внутрь можно приготовить из соцветий календулы, ромашки, листьев или почек березы, корней и корневищ девясила, аира болотного, горца живородящего или из их смесей. Пить отвары надо понемногу, но часто. Лучше всего по столовой ложке перед едой и в промежутках между приемами пищи.

## ВМЕСТО ЙОДА — ЗЕЛЕНЫЙ ЛИСТ

Можно ли подручными средствами остановить кровь? В наши дни, названные писателем Г. Боровиком ''Кашпиром во время Чумака'', пожалуй, модным было бы останавливать кровотечение с помощью заговоров. Один вариант на всякий случай приведем: ''Дери — дерись, земля — крепись. А ты, кровь раба божьего (имярек) — уймись!'' Но все же есть и более материальные средства, вполне способные заменить йод и пластырь. Скажем, если вы порезали палец, можно довольно быстро унять кровь толченой, естественно мытой и чистой, травой тысячелистника, а также присыпкой или тампоном с отваром из него *(см. рис. 8.)*. Растение это недаром прозвали ''солдатской травой''. Свое видовое название — ахиллея — оно получило от имени легендарного героя Древней Греции Ахилла, который якобы сам лечил им раны. Тысячелистник, имея в своем составе дезинфицирующие вещества, эфирные масла, противовоспалительный компонент азулен и кровосвертывающий витамин ''К'', тысячелистник вполне годится и для внутреннего употребления. В отварах и настоях его можно применять внутрь длительное время при внутренних кровотечениях (внутренних чириях и нарывах — согласно тибетской медицине).

Но только ли тысячелистник обладает подобным комплексом веществ ''от крови''? Конечно, нет. Раны, а также осложнения после них, язвы, ожоги, воспаления и нагноения можно орошать отварами или смазывать соками полыни горькой, сушеницы топяной, подорожника, пижмы, маргаритки, видами лапчатки. Единственно, о чем хотелось бы предупредить — не сосредоточивайте внимание на каком-то одном составе, ведь даже в старинных гороскопах сказано, что у каждого человека своя трава. Скажем, женщинам больше подходит полынь и душица (''материнка'' по-народному). Кстати, по-гречески полынь называется Артемиссией — по имени богини охоты и покровительницы женщин Артемиды. Ну, а мужчинам, как мы уже говорили, больше подходит Ахиллея, что в одном толковании означает не хилый.

## ЗАРАСТИТЬ ПЕРЕЛОМЫ

Переломы костей надолго лишают человека работоспособности, а их последствия проявляются годами. Сращивание костей можно значительно ускорить, если на зону перелома воздействовать тороидальным полем постоянного кольцевого магнита с величиной магнитной индукции не более 100 мТл. Такой магнит диаметром около 50 мм вы обнаружите в старых 1-3-ваттных динамических головках громкоговорителей и в устройствах для магнитной обработки воды типа СО-2, СО-3. Извлечь магнит невредимым вам поможет специалист.

Возьмите чистую пластмассовую баночку из-под обувного крема, прикрепите к ней тоже пластмассовую ручку длиной 12-15 см. Кольцевой магнит поместите в баночку на клей типа ''Момент-1'', ''Феникс'', Н-88. Устройство готово, а вам останется тщательно вымыть руки с мылом, т.к. мелкие частицы магнитного сплава токсичны для кожных покровов.

Воздействие осуществляется по 20 мин. 2-3 раза в день круговыми перемещениями устройства по часовой стрелке над зоной травмы *(см. рис. 9)*. Половину времени магнит должен быть обращен к телу одной плоскостью, затем другой. Магнитное поле проникает без потерь через гипс и одежду, что до предела упрощает процедуру. Через 15-25 дней в большинстве случаев исчезают боли и отечность, активизируются регенерационные процессы в мягких тканях и сосудах. Повторные курсы домашней магнитотерапии вы можете проводить в случае необходимости с интервалом 1-1,5 месяца.

Имейте в виду: магнитные поля могут быть противопоказаны при гипотонии, инфаркте, инсультах, опухолях, заболеваниях крови и остеомиелите.

* * *

Ускорить заживление переломов помогает медь. О применении медных браслетов, пластин фольги для этой цели достаточно хорошо рассказано в литературе по нетрадиционной медицине. Есть даже описания, как больные для скорейшего избавления от недуга стирали медные пятикопеечные монеты в порошок и съедали его почти за неделю. Конечно, мы не будем рекомендовать ''металлоедение'', а вот принятие гомеопатических препаратов меди вполне оправдано.

В народной медицине от переломов также есть рецепты из трав. Некоторые растения прямо так и называются — живокостями. К ним относятся известный дельфиниум и окопник. У дельфиниума в дело идут компрессы из травы, а у окопника — компрессы из корней. Кроме этого, отвар можно принимать и внутрь.

Древнеримский ученый Плиний писал: окопник имеет такую ранозаживляющую силу, что если его положить в варящееся мясо, оно срастается... Не правда ли, похоже на легенду о живой и мертвой воде?

## МАЛИНА ПРОТИВ ГРИППА

То, что малина в самом деле противогриппозное средство, совсем не опечатка. В восточной и тибетской медицине она так и используется — против гриппа, простудных заболеваний, желудочно-кишечных инфекций. Только в дело при этом идет не известная всем ягода, а самые обычные ветки, которые можно собирать в любом сезоне — и зимой, и летом. Рецепт простой: столовую ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка, кипятят 10-20 минут, настаивают около двух часов, и — пожалуйста, лечитесь на здоровье.

В болгарской, австрийской медицине и в фармакопеях других стран также используются не только ягоды, но и листья малины. Они считаются хорошим противовоспалительным средством при поражении дыхательных органов, желудочно-кишечных заболеваниях и кровотечениях. А если есть кашель, то отвар (6 грамм на 250 мл кипящей воды) можно применять и как полоскание, и как витаминный напиток.

В отечественной народной медицине растение в почете издавна. Ценили его как жаропонижающее, потогонное, вяжущее средство, применяли в косметических целях. Отваром листьев с поташем, например, можно покрасить волосы в черный цвет. Из листьев же можно приготовить мазь от кожных сыпей и угрей. А отвар из цветов хорош для умываний при воспалениях кожи и коньюнктивитах. Кстати, в старину можно было заказать малиновую воду. Особенно широко она применялась как противолихорадочное средство для детей.

Еще о малине можно сказать как о высоковитаминном средстве. И потому ее с равным успехом можно применять и при послегриппозном авитаминозе, и при атеросклерозе. Опять же способ применения очень прост: четыре столовые ложки листьев или плодов завариваются двумя стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа. Применять по полстакана четыре раза в день.

## ПРИЧЕСКА С АРОМАТОМ ТРАВ

Современные шампуни все чаще делают на различных экстрактах трав, но и они не могут дать того лечебного и профилактического воздействия на волосы, которое дают чистые природные продукты. А средств, подсказанных в народных рецептах, немало. Самые распространенные из них известны издавна: сыворотка из-под молока, квас, пиво. Эти продукты богаты набором аминокислот, микроэлементов, витаминов, органических кислот, полезных для волос. Ими обычно промывают чистую голову от перхоти, выпадения волос и их сухости, а затем споласкивают теплой, лучше кипяченой водой.

Еще более длинен список косметики для волос среди растений. Тут листья березы и шишки хмеля, и известные всем ромашка, аир, душица, крапива, мать-и-мачеха. Отвары из них, приготовленные обычным способом (1 столовая ложка на стакан воды), очень хорошо питают и укрепляют луковицы волос, придают волосам естественный цвет и блеск.

Несколько нехитрых правил. Для жирных волос нужно брать растения со свойствами более вяжущими, дубильными. Проникая в микропоры волосяной ткани, вяжущие вещества адсорбируются на них и принимают на себя излишний жир. Для этой цели надо смешать негустой отвар дубовой коры с отваром шалфея, душицы, других трав.

Для сухих волос и при перхоти, наоборот, отвары должны быть как можно более мягкими. Сюда подходят ромашка, хмель, крапива. Кстати, нелишне напомнить, что крапивные ванны для головы очень хорошо помогают от раннего поседения.

Хорошо помогает от перхоти и такая методика. Сначала в чистую голову втирают касторовое либо облепиховое, либо "репейное" масло. Затем, после смывания масла лучше детским мылом (хотим предупредить, что смывать, особенно касторку, тяжело), волосы следует ополоснуть "мягким" отваром трав. Отвар можно подкислить лимонным соком или 1% раствором столового уксуса.

* * *

От облысения в рецептурах народных медицин используются смеси жгучих, раздражающих и бактерицидных растений в отварах и мазях: аир, красный перец, чеснок, лимон, касторка и др. Однако, поскольку рецепты соединения этих веществ неизвестны, даем более простой вариант прописи: взять по одной части чабреца, коры ивы и дуба; четыре столовые ложки этой смеси кипятить 15 минут. Остуженную жидкость втирать в кожу головы при облысении.

## СВЕСТИ КОРОСТУ — ПРОЖИТЬ ЛЕТ ДО СТА

В старину средств для сведения бородавок не жалели. Считалось, что красота и долголетие — понятия одного порядка. Правда, среди средств немало было чисто знахарских. Например, обвязывали ниточками бородавки, а потом закапывали эти ниточки в землю, мол, когда они истлеют, и наросты отвалятся. Или человек подавится куском черного хлеба и, закашлявшись, выплюнет

кусочек, его непременно должна склевать курица. Тогда тоже считалось, что успех лечения обеспечен.

Таковы старые байки. Но есть рецепты и более рациональные. Даже растение бородавник было названо так за то, что именно эту болезнь своим млечным соком лечило. Для этой же цели эффективно использовался и сок чистотела. При этом место, куда нанесен сок, рекомендовали завязывать. Молоко одуванчика и молочая тоже можно использовать подобным образом. Говорят, эффект наступает после нескольких таких процедур. Из этих растений можно делать мази впрок, поварив их в вазелине и затем осторожно сцедив горячую смесь (см. рис. 10).

Нельзя не сказать и о таких простых снадобьях, как календула и рябина. Растолченную свежую цветочную корзинку цветка или ягоду повязывают повязкой (можно воспользоваться лейкопластырем) и оставляют так на некоторое время, обычно на ночь. Многие отзывы об успешном лечении этими средствами подтверждают высокую эффективность испытанных народных методов.

## КОСМЕТИКА НАШИХ БАБУШЕК

Есть ли сегодня травы и снадобья, способные омолодить, вернуть лицу юный румянец и здоровый вид? В старину в это верили. И даже названия растений "бабьи румяна", "молодило" об этом говорят. Кстати, и слово лаванда переводится с латыни как мыть, умываться и охорашиваться. Да вот беда, многие растения, бывшие прежде лекарственными, либо перевелись, либо до сих пор так и не "открыты" учеными. Как же быть, можно ли найти им замену в известной сегодня "зеленой аптеке"? Оказывается, можно. Правда, при этом надо помнить, что если кожа сухая, то годятся одни растения, а при жирной — другие.

При сухой коже один из простейших рецептов "маски" такой: в равных по объему частях взять липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты перечной, лепестков розы или шиповника. Предварительно измельченные части растений заливают кипятком в соотношении 1 : 2 или 1 : 3. После кипячения 1-2 мин отвар остужают, в теплом виде, заложив между слоями марлевых или бинтовых отрезков, накладывают на чистое лицо. Держать маску на лице надо 15-20 минут, потом обмыть лицо теплой водой.

По такой же технологии можно приготовить маску для жирной кожи лица. Вот ее состав: трава зверобоя, листья щавеля, цветочные корзинки календулы, листья мать-и-мачехи.

Маски можно заменить и компрессами из густых отваров указанных сборов. А кроме этого можно пользоваться против увядания кожи примочками, втираниями, отварами из шишек хмеля,



сока алоэ, овса, корня алтея, листьев березы и подорожника.

Для обесцвечивания веснушек можно применять такие давно известные средства, как свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, 1% раствор столового уксуса, взбитый пополам с белком куриного яйца.

При широких порах на лице, жирной себорее, экземах можно применять дубильные дезинфицирующие растения: корни лапчатки, траву тысячелистника, хвоща, шалфея, зверобоя.

---

## СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

БЕРЕЗА — ЛИСТ. Противовоспалительное. Потогонное. Заболевания дыхательных путей. Диатез. Желудочно-кишечные заболевания. Болезни почек. Сердечно-сосудистые заболевания.

БЕССМЕРТНИК — СОЦВЕТИЯ. Желчегонное. Холецистит. Атеросклероз. Отеки. Гипотония. Гастриты.

ДУБ — КОРА. Поносы. Стоматиты. Противовоспалительное.

ЗВЕРОБОЙ — ЦВЕТЫ. Отравления. Простуда. Цистит. Мочегонное. Колиты. Болезни печени.

ИВА — ЛИСТ. Ревматизм. Нефриты. Противовосполительное. Противовирусное.

КАЛЕНДУЛА — СОЦВЕТИЕ. Гастриты. Болезни печени. Панкреатит. Атеросклероз. Сердечные заболевания. Болезни мочеполовой системы.

КРАПИВА — ЛИСТ. Кровоостанавливающее. Витаминное средство. Желудочно-кишечные заболевания. Ревматизм. Анемия. Женские болезни. Неврастения. Кожные болезни. Варикозы. Диатез.

ЛУК. Витаминное средство. Атеросклероз. Повышающее аппетит.

МАЛИНА — ЛИСТ, ПОБЕГИ. Простуда, грипп. Противовирусное. Атеросклероз. Желудочно-кишечные заболевания. Противовоспалительное.

МАТЬ-И-МАЧЕХА — ЛИСТ, СОЦВЕТИЕ. Болезни дыхательных путей. Мочегонное. Противовоспалительное. Камни в почках. Желудочно-кишечные заболевания. Обмен веществ. Перхоть, косметическое.

ОДУВАНЧИК — ЛИСТ, КОРНИ. Обмен веществ. Жаропонижающее. Болезни печени. Ревматизм, подагра. Гастриты. Слабительное. Успокаивающее.

ПОДОРОЖНИК — ЛИСТ. Гастриты с пониженной кислотностью. Успокаивающее. Противовоспалительное. Заболевания дыхательных путей. Атеросклероз. Снотворное. Гипертония.

РЯБИНА — ПЛОДЫ. Кровоостанавливающее. Мочегонное. Слабительное. Камни почек. Ревматизм. Атеросклероз.

СМОРОДИНА — ЛИСТ, ПЛОДЫ. Витаминное. Мочегонное. Камни почек, желчного пузыря. Противовоспалительное.

СПОРЫШ — ТРАВА. Кровоостанавливающее. Противовоспалительное. Мочегонное. Желудочно-кишечные заболевания. Мочекаменная, желчекаменная болезнь. Заболевания лимфоузлов.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК — ТРАВА. Кровоостанавливающее. Противовоспалительное. Желудочно-кишечные заболевания. Неврозы, бессонница. Женские болезни. Обмен веществ.

УКРОП — ТРАВА, ПЛОДЫ. Ветрогонное. Болезни сердца. Атеросклероз. Противовоспалительное. Гипертония.

ХРЕН — КОРНИ, ЛИСТ. Витаминное средство. Повышает аппетит. Обмен веществ. Противовоспалительное. Противовирусное.

ШИПОВНИК — ПЛОДЫ. Поливитаминное средство. Обмен веществ. Желчегонное. Желудочно-кишечные заболевания.

ЧЕРНИКА — ЛИСТ, ЯГОДА. Диабет. Глазные болезни. Мочегонное. Обмен веществ.

ЧЕСНОК — ВСЕ РАСТЕНИЕ. Атеросклероз. Противовоспалительное. Желудочно-кишечные заболевания. Атония кишечника. Простуда. Гипертония. Средство, продляющее долголетие.





Рис. 10